



Kegembiraan berolahraga, aktivitas fisik dan kebugaran fisik siswa SD di Lumajang

Physical activity enjoyment, physical activity and physical fitness of elementary student in Lumajang

Rifky Ardhyansyah¹, Adi Sucipto²

^{1,2} Magister Pendidikan Olahraga, Universitas Insan Budi Utomo Malang, Indonesia
Email: rifkyardhyansyah@gmail.com¹, adisucipto@gmail.com²

ABSTRAK

Aktivitas fisik, kebugaran fisik, dan kegembiraan berolahraga memiliki peran yang penting dalam memelihara kesehatan dan kesejahteraan anak-anak, Aktivitas fisik yang diajarkan melalui pelajaran PJOK di lingkungan sekolah dengan cara yang menggembirakan akan menghindarkan anak dari rasa bosan, lebih bahagia dan membuat tubuh menjadi bugar. Penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaan dan hubungan kegembiraan berolahraga, aktivitas fisik dan kebugaran fisik siswa SD di Lumajang, populasi adalah siswa SD di Lumajang serta sampel dalam penelitian 483. Analisis data menggunakan uji beda dan korelasi bivariat. Hasil penelitian sebagai berikut: kegembiraan berolahraga memenuhi kriteria baik, aktivitas fisik dan Kebugaran fisik tidak memenuhi kriteria baik, tidak berbeda kegembiraan berolahraga dan kebugaran fisik berdasarkan jenis kelamin, terdapat perbedaan kegiatan fisik berdasarkan jenis kelamin, terdapat hubungan antara kegembiraan berolahraga, kegiatan fisik dan kebugaran fisik.

Kata kunci: kegembiraan berolahraga, aktivitas fisik, kebugaran fisik, Siswa SD

Physical activity, physical fitness, and physical activity enjoyment have an important role in maintaining the health and well-being of children. Physical activity taught through PJOK lessons in the school environment in a fun way will prevent children from getting bored, be happier and make the body fit. The study aims to determine the differences and relationships between physical activity enjoyment, physical activity and physical fitness of elementary school students in Lumajang, the population is elementary school students in Lumajang and the sample in the study is 483. Data analysis using different tests and bivariate correlations. The results of the study are as follows: physical activity enjoyment meets the criteria for good, physical activity and physical fitness do not meet the criteria for good, there is no difference in the joy of sp physical activity enjoyment or physical fitness based on gender, there is a difference in physical activity based on gender, there is a relationship between physical activity enjoyment, physical activity and physical

Key words: first key word; second key word; third key word.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 11 November 2024
Disetujui : 12 Desember 2024
Tersedia secara online Desember 2024
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20947>

Alamat Korespondensi:

Rifky Ardhyansyah
Magister Pendidikan Olahraga, Universitas
Insan Budi Utomo Malang, Indonesia
Email: rifkyardhyansyah@gmail.com

PENDAHULUAN

Menurunnya aktivitas fisik telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berkembang ([World Health Organization, 2022](#)). Yang mengkhawatirkan, pandemi baru-baru ini yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 telah berkontribusi pada peningkatan yang lebih parah dalam waktu yang dihabiskan untuk perilaku aktif ([Dunton et al., 2020](#)). Di antara remaja, tingginya volume waktu yang dihabiskan untuk aktivitas sedentary dianggap sebagai faktor risiko



kardiovaskular yang penting dan dikaitkan dengan hasil kesehatan yang negatif (Carson et al., 2016). Mempromosikan tingkat aktivitas fisik yang memadai pada anak-anak merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama. Perkiraan terbaru menunjukkan sekitar tiga perempat anak-anak dan remaja AS berusia antara 6 dan 15 tahun gagal memenuhi rekomendasi Pedoman Aktivitas Fisik untuk Orang Amerika tahun 2018 yaitu minimal 60 menit aktivitas fisik sedang hingga berat per hari (U.S. Department of Health and Human Services, 2018). Selain itu, hampir setengah dari anak-anak dan remaja AS berusia antara 6 dan 11 tahun menghabiskan dua jam atau lebih waktu di depan layar per hari, perilaku yang lebih tinggi dari tingkat yang direkomendasikan oleh American Academy of Pediatrics (Fakhouri et al., 2013). Aktivitas fisik yang tidak memadai dan perilaku sedentary yang berlebihan di antara anak-anak merupakan masalah yang signifikan karena pola perilaku kesehatan di masa kanak-kanak cenderung berlanjut hingga dewasa dan dapat menyebabkan peningkatan risiko sejumlah kondisi kesehatan yang serius (misalnya, kelebihan berat badan/obesitas, diabetes tipe II, dan sindrom metabolik) di kemudian hari.

Kegembiraan berolahraga telah diidentifikasi sebagai korelasi penting dari aktivitas fisik dalam dua tinjauan (Motl et al., 2001) yang menunjukkan hubungan positif yang kuat di sejumlah penelitian. Studi telah meneliti meneliti sejumlah variabel psikologis dan lingkungan dalam kaitannya dengan aktivitas fisik pada anak-anak kelas lima dan enam dan menemukan bahwa kegembiraan berolahraga adalah satu-satunya prediktor konsisten tingkat aktivitas fisik untuk anak laki-laki dan perempuan (Gill et al., 1983). Dalam sampel 1504 anak di kelas 4–12, menemukan bahwa kenikmatan pendidikan jasmani secara konsisten memprediksi partisipasi dalam aktivitas fisik di antara anak laki-laki di kelas 4–12 dan anak perempuan di kelas 7–12 (Motl et al., 2001). Kenikmatan juga ditemukan terkait dengan berbagai korelasi aktivitas fisik, seperti efikasi diri, penetapan tujuan (Rovniak et al., 2002). Studi lain mengemukakan bahwa kegembiraan berolahraga terbukti memediasi efek intervensi berbasis sekolah yang komprehensif yang dirancang untuk meningkatkan aktivitas fisik pada aktivitas fisik yang dilaporkan sendiri pada anak perempuan remaja (Strong et al., 2005).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan komparatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah dasar di Kabupaten Lumajang, Jawa Timur, sedangkan sampelnya sejumlah 483. Piranti pengukur kegembiraan berolahraga diadaptasi dari koesioner Kegembiraan berolahraga (Mhatre et al., 2009) dengan kriteria baik 65, kegiatan fisik menggunakan kuesioner yang diadaptasi berdasarkan *The Exercise Questionnaire* (Brown, 2014), dengan kriteria baik 95, kebugaran Fisik menggunakan *Physical Fitness Scale* (Abadie,

1988), dengan kriteria baik 41. Analisis data menggunakan teknik: analisis deskriptif, uji rerata tunggal (*mean vs criterion*), uji dua rerata kelompok independen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Deskriptif statistik variabel penelitian

Variabel	Minimal	Maksimal	Rerata
Kegembiraan Berolahraga	32	64	58,79
Kegiatan Fisik	29,4	48	39,4
Kebugaran Fisik	12	60	39,63

Dari 483 siswa, aktivitas fisik memiliki nilai minimum 29,44 dengan nilai maksimum 48,68 dan rata-rata sebesar 39,04. Sementara itu, kebugaran fisiknya memiliki nilai minimum 12,00 dengan nilai maksimum 60,00 dan rata-rata sebesar 39,63 Dan untuk kegembiraan berolahraga, nilai minimum 32,00 dengan nilai maksimum 64,00 dan rata-rata sebesar 58,79.

Tabel 2. Uji beda dengan kriteria

Variabel	Mean	Memenuhi Kriteria	α	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Kesenangan Berolahraga	58,79	$\bar{x} \geq 55$	0,05	0,000	Memenuhi kriteria
Kegiatan Fisik	39,04	$\bar{x} \geq 95$	0,05	0,000	Tidak memenuhi kriteria
Kebugaran Fisik	39,63	$\bar{x} \geq 41$	0,05	0,000	Tidak memenuhi kriteria

Kegembiraan berolahraga memiliki rata-rata 58,79 dengan nilai kriteria yang ditetapkan sebesar 55 dan dengan taraf signifikansi sebesar 0,000, disimpulkan kegembiraan berolahraga siswa memenuhi kriteria baik. Kegiatan fisik memiliki rata-rata 39,04 dengan nilai kriteria yang ditetapkan sebesar 95 dan dengan taraf signifikansi sebesar 0,000, disimpulkan kegiatan fisik siswa tidak memenuhi kriteria baik. Kebugaran fisik memiliki rata-rata 39, 63 dengan nilai kriteria yang ditetapkan sebesar 41 dan dengan taraf signifikansi sebesar 0,000, disimpulkan kebugaran fisik siswa tidak memenuhi kriteria baik.

Tabel 3. Uji beda kelompok sampel

Variabel		N	Mean	A	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Kegembiraan berolahraga	Laki laki	255	59,08	0,05	0,277	Tidak berbeda
	Perempuan	228	58,46			
Kegiatan fisik	Laki laki	255	39,40	0,05	0,043	Berbeda
	Perempuan	228	38,65			
Kebugaran fisik	Laki laki	255	40,02	0,05	0,164	Tidak berbeda
	Perempuan	228	39,19			

Diketahui untuk variabel kegembiraan olahraga berdasarkan jenis kelamin koefisien α 0,05 dan Sig. (2-tailed) yakni $0,277 > 0,05$, disimpulkan, tidak terdapat perbedaan kegembiraan berolahraga berdasarkan jenis kelamin. Pada variabel kegiatan fisik berdasarkan jenis kelamin koefisien α 0,05 dan Sig. (2-tailed) yakni $0,043 > 0,05$, disimpulkan, terdapat perbedaan kegiatan fisik berdasarkan jenis kelamin. Pada variabel kebugaran fisik berdasarkan jenis kelamin koefisien α 0,05 dan Sig. (2-tailed) yakni $0,164 > 0,05$, disimpulkan, tidak terdapat perbedaan kebugaran fisik berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 3. Korelasi bivariat

Variabel	Kegembiraan Berolahraga	Kegiatan Fisik	Kebugaran Fisik
Kegembiraan Berolahraga		0,214	0,669
Kegiatan Fisik			0,471
Kebugaran Fisik			

Hubungan aktivitas fisik dan kebugaran fisik menunjukkan r hitung sebesar 0,471, artinya terdapat hubungan aktivitas fisik dan kebugaran berolahraga siswa. Hubungan aktivitas fisik dan kegembiraan berolahraga menunjukkan r hitung sebesar 0,214, artinya terdapat hubungan aktivitas fisik dan kegembiraan berolahraga siswa. Hubungan kebugaran fisik dan kegembiraan berolahraga menunjukkan r hitung sebesar 0,669, artinya terdapat hubungan kebugaran fisik dan kegembiraan berolahraga siswa.

Pembahasan

Studi ini menghasilkan pengetahuan bahwa kegembiraan berolahraga siswa telah memenuhi kriteria baik yang ditentukan, tetapi kegiatan fisik dan kebugaran fisiknya masih belum memenuhi kriteria baik. Studi ini makin menguatkan stigma bahwa pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah sangat digemari oleh sebagian besar siswa apapun materi yang diajarkan guru kepada siswanya, hal ini menguatkan studi sebelumnya yang menyatakan bahwa satu-satunya mata

pelajaran yang disukai dan siswa merasa senang dalam pembelajaran adalah mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Akan tetapi, meskipun pendidikan jasmani merupakan aktivitas yang menyenangkan, tatap muka pembelajaran yang dilakukan sekali dalam satu minggu nampaknya masih belum cukup untuk membuat siswa aktif bergerak, sehingga pada gilirannya kebugaran fisiknya juga dalam katagori rendah. Organisasi kesehatan dunia telah merekomendasikan agar anak terlibat aktif dalam kegiatan fisik minimal 3 kali dalam seminggu selama 30 menit dengan intensitas yang sedang (World Health Organization, 2020). Selain itu, siswa masih menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar ponsel, TV, dan komputer/laptop. CSEP (2012) menyatakan bahwa anak-anak berusia 5 hingga 11 tahun harus mengurangi jumlah waktu yang harus mereka habiskan untuk tidak banyak bergerak setiap hari untuk memperoleh manfaat kesehatan (Janssen, 2007). Efek dari pandemi COVID-19 juga ditengarai telah menyebabkan anak-anak tetap melanjutkan gaya hidup mereka saat pasca pandemi. Hasil analisis data menunjukkan hubungan yang signifikan antara kegembiraan berolahraga. Efek jangka pendek dari kegiatan fisik adalah peningkatan kegembiraan seseorang, yang berarti mereka lebih suka berolahraga. Hasil analisis hipotesis ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa berolahraga secara aktif meningkatkan angka harapan hidup dan memiliki banyak manfaat kesehatan fisik dan mental (Hegde, 2018). Aktivitas olahraga juga bisa mengurangi kecemasan, depresi, stres, serta dapat meningkatkan mood (Cairney et al., 2012). Perbedaan jenis kelamin di antara anak-anak, remaja, dan orang dewasa, dilaporkan laki-laki secara keseluruhan terlibat dalam tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan (Azevedo et al., 2007; Trost et al., 2002).

SIMPULAN

Kegembiraan berolahraga siswa SD di Kabupaten Lumajang telah memenuhi kriteria baik, sedangkan kegiatan fisik dan ebugran fisiknya tidak memenuhi kriteria baik, terdapat perbedaan kegiatan fisik berdasarkan jenis kelamin sedangkan kegembiraan berolahraga dan kebugaran fisik tidak berbeda berdasarkan jenis kelamin. Terdapat hubungan kegembiraan berolahraga, kegiatan fisik dan ebugaran fisik siswa SD di Kabupaten Lumajang

DAFTAR PUSTAKA

- Abadie, B. R. (1988). Construction and Validation of a Perceived Physical Fitness Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 67(3), 887–892. <https://doi.org/10.2466/pms.1988.67.3.887>
- Azevedo, M. R., Araújo, C. L. P., Reichert, F. F., Siqueira, F. V., da Silva, M. C., & Hallal, P. C. (2007). Gender Differences in Leisure-Time Physical Activity.

International Journal of Public Health, 52(1), 8-15.
<https://doi.org/10.1007/s00038-006-5062-1>

- Brown, D. (2014). *Negative Experiences in Physical Education Class and Avoidance of Exercise*. <https://scholars.fhsu.edu/theses>
- Cairney, J., Kwan, M. Y. W., Velduizen, S., Hay, J., Bray, S. R., & Faught, B. E. (2012). Gender, Perceived Competence and the Enjoyment of Physical Education in Children: A Longitudinal Examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 1–8. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-26>
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic Review of Sedentary Behaviour and Health Indicators in School-Aged Children and Youth: An Update. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 41(6), S240–S265. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>
- CSEP. (2012). *Canadian Physical Activity Guidelines Canadian Sedentary Behaviour Guidelines*. Canadian Society for Exercise Physiology
- Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early Effects of the Covid-19 Pandemic on Physical Activity and Sedentary Behavior in Children Living in the U.S. *BMC Public Health*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3>
- Fakhouri, T. H. I., Hughes, J. P., Brody, D. J., Kit, B. K., & Ogden, C. L. (2013). Physical Activity and Screen-Time Viewing among Elementary School-Aged Children in the United States from 2009 to 2010. *JAMA Pediatrics*, 167(3), 223–229. <https://doi.org/10.1001/2013.jamapediatrics.122>
- Gill, D.L., Gross, J.B., & Huddleston, S. (1983). Participation Motivation in Youth Sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1–14. <https://psycnet.apa.org/record/1984-09240-001>
- Hegde, B. M. (2018). Health Benefits of Exercise. *Kuwait Medical Journal*, 50(2), 143–145. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000477455.85942.2f>
- Janssen, I. (2007). Physical Activity Guidelines for Children and Youth. *Canadian Journal of Public Health. Revue Canadienne de Santé Publique*, 98 Suppl 2(March). <https://doi.org/10.2139/ssrn.2308560>
- Mhatre V. Ho, Ji-Ann Lee, and K. C. M., & Dien et al., 2013. (2009). Measuring Enjoyment of Physical Activity in Children: Validation of the Physical Activity Enjoyment Scale. *Bone*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1080/10413200802593612>
- Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., & Pate, R. R. (2001). Measuring Enjoyment of Physical Activity in Adolescent Girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2), 110–117.

[https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(01\)00326-9](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(01)00326-9)

- Rovniak, L. S., Anderson, E. S., Winett, R. A., & Stephens, R. S. (2002). Social Cognitive Determinants of Physical Activity in Young Adults: A Prospective Structural Equation Analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(2), 149–156. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2402_12
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence Based Physical Activity for School-Age Youth. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M., & Sirard, J. (2002). Age and Gender Differences in Objectively Measured Physical Activity in Youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(2), 350–355. <https://doi.org/10.1097/00005768-200202000-00025>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical activity guidelines for Americans*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- WHO. (2020). *Who Guidelines in Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization.
- WHO. (2022). *Ageing and Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>